



مواد لازم برای دو نفر:

2 فنجان شیر غیر لبنی (مانند شیر بادام، شیر گردو، شیر نارگیل، شیر شاهدانه و شیر برنج، به دستور تهیه آنها در قسمت نوشیدنی های سایت کانون انسان پاک، زمین پاک مراجعه نمایید)
نصف قاشق چای خوری عصاره وانیل خالص
2 قاشق چای خوری قهوه فوری
کمی نمک
شیرین کننده، مانند 2 قاشق شکر، یا یک چهارم فنجان شیر خرد، یا به میزان دلخواه
اختیاری: افزودن 1 تا 2 قاشق چای خوری ژلاتین گیاهی برای قوام بیشتر

طرز تهیه:

مواد را در 1 یا 2 ظرف پلاستیکی دارای عمق کم مخلوط کنید و سپس در فریزر بگذارید. (از قالب یخ های مکعبی نیز می توانید استفاده کنید). وقتی یخ زد، قطعه ها را از ظرف بیرون آورید. بگذارید کمی آب شود تا برای مخلوط کن شما بقدر کافی نرم گردد. هر قطعه را بطور جداگانه در مخلوط کن مخلوط کنید تا زمانی که آبکی گردد. در صورت لزوم کمی شیرین کننده بیشتر اضافه کنید. اما اصلا یخ اضافه نکنید، چون طعم را از بین می برد. دو قطعه مخلوط شده را در دو لیوان بریزید و لذت ببرید.



روی میلک شیکتان تان، خامی بادام هندی و کاکائو، دارچین، توت ها، موز و هر طعمی که دوست دارید اضافه کنید.



برای تهیه خامی بادام هندی خام گیاهی و بستنی شکلاتی لطفا از این آدرس ها دیدن نمائید:

<http://www.phce.org/1389-08-22-15-09-32/687-1390-07-03-09-15-49.html>

<http://www.phce.org/1389-08-22-15-09-32/708-1390-07-28-21-50-19.html>

